



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagssnachtsmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagssnachtsmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spaziergehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten	Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Kontakt	Telefon: 07141 910-2014 E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Mittwoch

14. Oktober
10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag "Fit und vital trotz verändertem Stoffwechsel – Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte"
Referentin: Dr. Sandra Tauer
(MTV Ludwigsburg)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

20. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Rastatt
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr
"Badische Residenz"
Badische Residenz Karlsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro

Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

19. Oktober

16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

- 9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro
- 14.00 - 17.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

Handy und Computer

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung
- 10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit
Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich
- 10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

- 10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen
- 14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Montag

- 14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Spaziergang - Bewegung und Schwatz
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Bowling
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung
direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 €
pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de